

**Universidad del Sureste campus  
Comitán, licenciatura: medicina  
humana.**

**Control de lectura.**

**Materia: Interculturalidad y salud II.**

**Alumno: Edwin Dionicio Coutiño Zea.**

**Docente: Dr. Sergio Jiménez Ruíz.**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 14/05 /2021.**

Plantas medicinales, la realidad de una tradición ancestral.

En México, se sabe y tenemos muy claro que existen diversas culturas, que en su mayoría estas culturas utilizan la medicina tradicional, que lo más común es utilizar cosas naturales como las hojas y las flores y esporádicamente el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden ser preparadas como infusiones o en presentación homeopática.

Algunas hojas ya son muy reconocidas con toda la sociedad como la hierbabuena entre otras, para poder preparar algún té, para algún dolor, toz o gripe.

Las prácticas de terapiar con hojas naturales, plantas para poder contrarrestar la enfermedad que padece el paciente.

En la mayoría de los casos se desconoce el o los principios activos químicos relacionados con los efectos benéficos que se les atribuye. En años recientes diversos grupos de investigación realizan esfuerzos para identificar compuestos con actividad biológica en un intento de aportar el mayor conocimiento a este campo. Sin embargo, la caracterización química exhaustiva de miles de especies utilizadas

en la medicina tradicional esta muy lejos de completarse. Pero sabemos que en todo sistema, más en este porque los medicamentos nuevos generalmente no son observados por expertos, para comprobar que en realidad cura a la persona sin afectar algo más; algunas hojas o hierbas pueden ser malicias para el cuerpo y tener una reacción lamentable, por ello nos menciona el artículo que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria publicó un compendio de especies vegetales que contienen sustancias que representan un posible riesgo o se tiene cierta sospecha de algún efecto negativo sobre la salud. Esto debe obligar al público en general a tener ciertas reservas al momento de consumir estas plantas; en particular, aquellas poco estudiadas. En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea, el artículo nos menciona y proporciona información de 8 plantas medicinales más conocidas por las personas y por los que sirven para tratar males -

tores o enfermedades muy comunes, una de ellas es la Arnica (*Heterotelea inuloides*) de origen europeo, las dos especies de árnica han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas y antioxidantes así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, etc. El otro es el epasote una hoja muy reconocida (*hierba fétida*) el nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides*, se ha recomendado como emenagogo, estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación, y abortificante. La hierba buena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales. La insulina se utilizan como suplemento en el tratamiento de la diabetes, se sabe que las personas diabéticas se comen una hoja diaria para mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre. Lavanda, la manzanilla, la estevia, la sabila son medicamentos tradicionales, son hierbas que se ha comprobado conforme a las experiencias de cada una de las personas, que son hierbas confiables y son las más reconocidas en Chiapas y en el país de México, con diferentes nombres pero es la misma especie.

## **Referencias bibliográficas.**

- Guzmán Maldonado S.H., Díaz Huacuz R.S., González Chavira M.M. (2017).  
PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL.  
Recuperado el 14 de mayo de 2021, de  
[https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_media/\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)